

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

Столбицкий В.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Актуальность. Современные требования к уровню физической подготовленности студенческой молодежи определяют необходимость всестороннего развития физических качеств, что является одним из основных направлений в процессе физического воспитания студентов и в значительной степени способствует формированию умений и навыков, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности.

Наблюдения за развитием физических качеств студентов в динамике показывает, что существующие методика организации и проведения учебных занятий не обеспечивает высоких темпов прироста развития такого качества как выносливость.

Именно поэтому интенсификация учебного процесса по физическому воспитанию, его основной формы – учебные занятия, в настоящее время имеет первостепенное значение и требует поиска и внедрения эффективных средств и методов, способствующих

повышению его эффективности. Критериями эффективности при определении параметров нагрузки служат следующее:

- субъективные и объективные признаки утомления;
- общие или локальные утомления, сопровождающиеся снижением выполнения упражнений на 10 – 15 %;
- изменение ЧСС во время выполнения упражнений.

Основной формой при развитии выносливости на учебных занятиях является преодоление дистанции с определенной интенсивностью соответствующего аэробно-анаэробного характера. Исследования ученых показывают, что выполнение циклических упражнений, во время которых ЧСС достигает 150-175 уд/мин, наилучшим образом способствует развитию аэробно-анаэробных возможностей организма и соответственно различных сторон выносливости, а наиболее эффективная работа при пульсе 170-180 уд/мин (1,2).

Цель В связи с этим перед нами стояла задача – определить оптимальные беговые дистанции для тренировочного урока и временной интервал преодоления этой дистанции.

Методика исследования. В начале учебного 2005 – 2006 года со студентами первого курса были проведены занятия, в которых стояла задача – определить основные параметры тренировочных нагрузок по развитию выносливости.

В исследованиях приняло участие 16 студентов (13 девушек и 3 юноши), относящихся к основной медицинской группе. Данной группе студентов предлагалось преодолеть дистанцию 3200 метров за 17 минут. До начала бега ЧСС у студентов равнялась 98 – 108 уд/мин. После окончания бега – на финише ЧСС равнялась 160 – 180 уд/мин, что соответствует основным параметрам развития выносливости. После 5 минутного интервала отдыха ЧСС вернулась к исходному положению.

Выводы:

1. Для развития выносливости у студентов первого курса является дистанция 3000 – 3200 метров.

2. При развитии выносливости оптимальным тренировочным режимом является пробегание 3000 – 3200 метров за 16 – 17 минут. ЧСС должна находиться в диапазоне 160 – 180 уд/мин.

Литература:

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки – Киев: Здоровье, 1978.